

Socioemocional

PLANETA DO CONTROLE



**EXPLICAÇÃO PARA O ADULTO****PLANETA DO CONTROLE****PREPARAÇÃO**

Para esta atividade, você precisará imprimir o *Planeta do Controle* e os cartões, disponíveis nas próximas páginas.

COMO FAZER

A criança deve identificar situações que estão dentro de seu controle, colocando-as no *Planeta do Controle*, e situações que não podem ser controladas, colocando-as fora do *Planeta do Controle*. Disponibilizamos também seis cartões em branco para que a criança escreva e/ou desenhe outras situações que ela pode e não pode controlar.

Antes de iniciar, apresente exemplos de situações que estão dentro e fora do controle da criança, como: *Praticar futebol está dentro de seu controle, você pode se esforçar para treinar sempre que possível. Mas ganhar uma partida de futebol não está dentro de seu controle. Você pode tentar, mas o resultado vai depender de outras coisas, como os outros jogadores e os goleiros de cada time.*

No fim da atividade, explique que identificar o que está sob nosso controle auxilia o planejamento de novas ações. Por exemplo: *Para me tornar um(a) melhor jogador(a) de futebol, devo treinar com frequência. Isso está dentro do meu controle.* Por outro lado, esclareça que, ao identificar o que está fora de nosso controle, podemos deixar de nos preocupar com o que não conseguimos mudar e, assim, aprender a conviver com essas situações que não podemos controlar.

DICA

Sempre que a criança estiver vivenciando uma situação de mudança ou estresse, retome a atividade e utilize os cartões em branco para representar o momento que está vivendo. Esta atividade facilita o diálogo e a reflexão.

**ENSINO PERSONALIZADO**

Caso a criança ainda não esteja alfabetizada, o adulto pode ler os cartões para ela e escrever as outras situações por ela. Procure adaptar a atividade para melhor atender a realidade da criança, incluindo situações que sejam comuns em seu cotidiano.

**VOCÊ SABIA?**

Quando a criança tem a oportunidade de classificar situações, como na atividade proposta, isso pode ajudá-la a aceitar e conviver com situações que estão fora de seu controle, diminuindo os sentimentos de estresse e ansiedade.

★ PLANETA DO CONTROLE



O que eu
posso controlar

O que eu não posso controlar



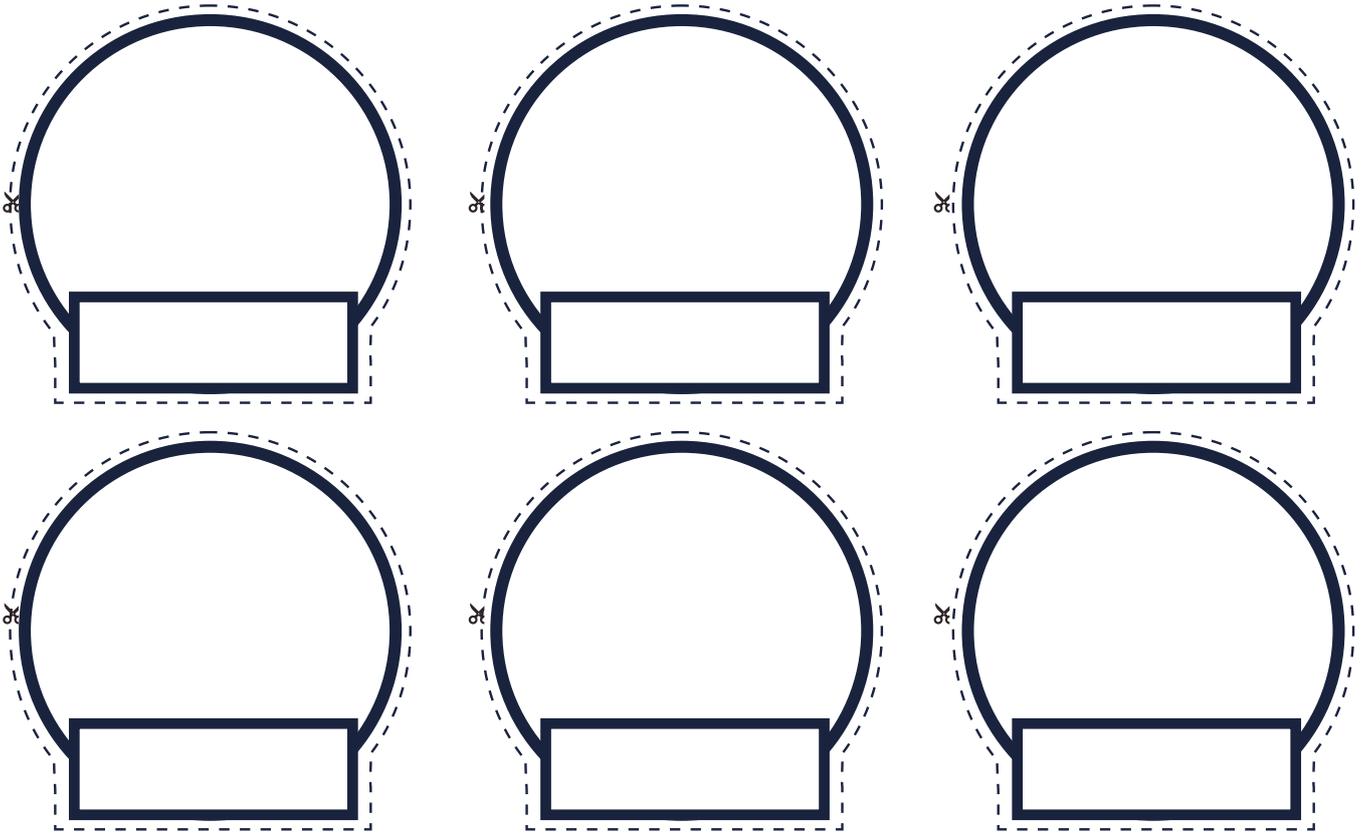
O QUE EU POSSO CONTROLAR:



O QUE EU NÃO POSSO CONTROLAR:



O QUE EU POSSO CONTROLAR:



O QUE EU NÃO POSSO CONTROLAR:

